

SE PRÉPARER À UNE COMPÉTITION SPORTIVE COMME UN PRO

Deux champions français partagent les clés du succès dans un programme de trois mois

- *Yohan Durand, marathonnier professionnel français, ainsi que Simon Wiciak, joueur de poker professionnel, ont été choisis par PokerStars pour dévoiler leurs meilleurs conseils pour aider les sportifs amateurs à maximiser leurs performances avant une compétition.*
- *Pour ces athlètes, l'endurance, la préparation psychologique et le régime alimentaire sont les trois principaux facteurs essentiels à considérer avant une compétition.*
- *PokerStars lance le programme de trois mois « Concentration et Force Mentale », regroupant les conseils essentiels de ces deux professionnels pour la préparation à un marathon ou à un tournoi de poker.*
- *Pour découvrir le guide en intégralité, rendez-vous [sur le blog de PokerStars](#).*

Paris, le 25 avril 2024 – Alors que l'été 2024 s'annonce historique pour le monde du sport, on observe une augmentation de 40% sur les recherches d'aide à la pratique sportive en France entre mars 2023 et mars 2024¹. Pour répondre à cette demande grandissante, [PokerStars](#) lance un programme de préparation sportive unique visant à améliorer les performances des athlètes avant les compétitions majeures. Intitulé « Concentration et Force Mentale », ce programme propose les conseils avisés de deux champions dans leurs domaines : Yohan Durand, marathonnier professionnel français, Champion de France de semi-marathon en 2021, et Simon Wiciak, joueur de poker professionnel se préparant pour le PokerStars European Poker Tour de Barcelone qu'il a déjà remporté en 2023.

Qu'il s'agisse de s'entraîner pour un marathon ou un tournoi de poker, il existe des similitudes frappantes : une endurance mentale hors pair, de la discipline, de l'adaptabilité et une résilience psychologique à toute épreuve.

« La course à pied est bien plus qu'une simple activité sportive. C'est un défi mental qui nécessite une préparation rigoureuse. Suivre un plan sportif précis et dans un cadre structuré permet de rester concentré sur ses objectifs, surtout lorsque le corps veut abandonner. Je suis ravi de partager mon expérience pour aider les amateurs de sport à atteindre leurs objectifs. Pour moi, la réussite d'une course ne se limite pas à franchir la ligne d'arrivée, c'est aussi une question de résistance acquise tout au long du processus, et de la force mentale que l'on en retire », explique le marathonnier Yohan Durand.

Simon Wiciak, joueur professionnel de poker, poursuit : « Les programmes d'entraînement ont joué un rôle essentiel dans mon parcours professionnel au poker. Ils m'aident à rester motivé et cohérent pour chaque compétition. La cohérence est la clé du succès. Un entraînement régulier vous permet de renforcer non seulement votre jeu, mais aussi vos capacités d'analyse du jeu et de la stratégie à adopter, car le poker ne se résume pas aux cartes que l'on vous distribue. La façon dont vous gérez les hauts et les bas est également essentielle ! »

Pratique et concret, le guide développé par PokerStars permet aux athlètes débutants et en devenir de découvrir les nombreux conseils de Yohan Durand et de Simon Wiciak, allant de la visualisation du succès 3 mois avant la compétition à la gestion des émotions le jour où tout se joue.

¹Recherches Google Trends sur la période d'avril 2023 à avril 2024.

A l'approche des marathons d'été et d'autres évènements sportifs auxquels de nombreux Français auront envie de participer, voici les trois meilleurs conseils d'entraînement de Yohan Durand pour se préparer le premier mois :

1. **Développer l'endurance** – « Pratiquez régulièrement la course à pied en privilégiant d'abord une course sur des terrains souples (en forêt, en prairie) plutôt que des routes. Il est essentiel de travailler le renforcement musculaire pour que le corps puisse supporter les chocs et éviter les blessures. »
2. **Préparer son mental** – « Le sommeil est le meilleur allié du coureur en matière de récupération. Essayez de dormir 9 heures par nuit, et si vous le pouvez, faites une sieste d'une heure. »
3. **Régime alimentaire** – « Commencez à incorporer des sources de protéines maigres dans votre régime alimentaire pour favoriser la réparation et la croissance musculaires. Veillez à modifier les changements au début pour permettre à l'organisme de s'adapter. »

Ce guide offre également des conseils pratiques et efficaces pour le poker, directement applicables pour exceller lors de tournois live et online. De plus, PokerStars propose de se qualifier à ces évènements à travers une mécanique unique appelé Power Path. Ce format en quatre étapes, donne aux joueurs amateurs l'opportunité de prendre part aux plus belles expériences poker.

Pour plus d'informations sur comment stimuler la concentration et affiner la prise de décision, rendez-vous [sur le blog de PokerStars](#).

Pour plus d'informations sur le jeu responsable, consulter le site web à l'adresse suivante : <https://www.PokerStars.com/about/responsible-gaming/>.

A propos de PokerStars :

PokerStars exploite les sites de poker en ligne les plus populaires au monde, au service de la communauté mondiale du poker. Depuis son lancement en 2001, PokerStars est devenu le premier choix des joueurs du monde entier, avec plus de tournois quotidiens qu'ailleurs et avec la meilleure sécurité en ligne. Plus de 200 milliards de mains ont été distribuées sur PokerStars, ce qui est plus que sur n'importe quel autre site.

PokerStars est détenu par Flutter Entertainment plc. (LSE : FLTR ; EURONEXT : FLTR).

Jouez de manière responsable ! Pour plus d'informations sur le jeu responsable, veuillez consulter notre site web : <http://www.pokerstars.com/about/responsible-gaming/>

Contacts presse : pokerstars.france@grayling.com